

## COVID-19 फैलने गतिलाई कम गर्नमा सहयोग गर्न मुख ढाक्ने लुगाको प्रयोग

यदि तपाईं आफ्नो घरबाट बाहिर निस्कनुपर्ने भयो भने, अनुहार छोप्ने कपडा लगाउनुहोस् ।

स्वास्थ्य विभागले COVID-19 को विस्तारलाई कम गर्नमा मद्दत गर्नको लागि सबै भर्मोन्टबासीहरूले घर बाहिर अनुहार छोप्ने कपडा लगाउन सिफारिस गरेको छ । यो सल्लाह कुनै व्यक्तिमा कुनै लक्षण देखिनु अघि COVID-19 कसरी फैलिन सक्छ भन्ने बारेमा प्राप्त नयाँ डेटामा आधारित छ । यदि तपाईं सङ्क्रमित हुनुहुन्छ र तपाईंलाई थाहा छैन भने एउटा मास्कले तपाईं वरपरका मानिसहरूको रक्षा गर्न मद्दत गर्दछ ।



अनुहार छोप्ने कपडा हामीले COVID-19 को फैलावटलाई सुस्त बनाउन मद्दत गर्न अपनाउन सकिने एक थप सावधानी हो - र यो शारीरिक दूरी र अन्य रोकथाममूलक उपायहरूको विकल्प भने होइन । अनुहार छोप्ने कपडा लगाएर पनि तपाईं अरु मानिसहरूबाट कम्तीमा 6 फिट टाढा रहनुपर्ने हुन्छ ।

सिफारिस गरिएको अनुहार छोप्ने कपडा सर्जिकल मास्क वा N-95 रेस्पिरेटर होइन । यस प्रकारका मास्कहरू अत्यन्त महत्वपूर्ण सामग्री हुन् जुन हाम्रा स्वास्थ्यकर्मी र सुरुका उद्धारकर्मीहरूका लागि सुरक्षित गरेर राख्नुपर्दछ । कृपया आफ्नै घरमा पाइने सामग्री प्रयोग गरेर आफ्नो अनुहार छोप्ने कपडा बनाउनुहोस् (थप पछाडि हेर्नुहोस्) ।

अनुहार छोप्नुपर्ने अवस्थाका उदाहरणहरू	अनुहार छोप्नु नपर्ने अवस्थाका उदाहरणहरू
किराना पसल, फार्मसी, चिकित्सक वा अस्पताल जाँदा	जङ्गलमा वा आफ्नो छिमेकमा हिँडडुल गर्न जाँदा । तर यदि अर्को व्यक्तिसँग भेट भएर कुराकानी गर्न रोक्नुपर्ने अवस्थाको लागि एउटा लिएर हिँड्नुहोस्
किराना स्टोर, फार्मसी वा अन्य व्यावसायिक वातावरणमा कार्यरत अत्यावश्यक कामदारहरू जहाँ उनीहरूले आफू र अरू बीच कम्तीमा 6 फिट दूरी कायम राख्न सक्दैनन्	घरमा, यदि घरका कसैमा पनि कुनै लक्षण देखिएको छैन भने
घरमा, यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ र घरमा अरू व्यक्तिहरू पनि बस्छन् भने	बाइक गुडाउने सडकमा दौडन जाँदा, यदि त्यहाँ धेरै भीड छैन भने
कमजोर मानिसहरूको हेरचाह गर्ने गृह स्याहार श्रमिकहरू	कसले कहिल्यै मास्क लगाउनुहुँदैन: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 वर्ष मुनिका बच्चाहरू</li> <li>• सास फेर्ने गाह्रो हुने वा बेहोश हुने जो कोही</li> <li>• मद्दत बिना मास्क हटाउन असक्षम जो कोही</li> </ul>
बस, ट्याक्सीमा यात्रा गर्ने वा सवारी साझेदारीमा यात्रा गर्दा	
व्यस्त र भीडभाड सडकमा हिँड्दा	

## अनुहार ढाक्ने कपडा भनेको के हो ?

अनुहार ढाक्ने कपडा भनेको कुनै पनि सुरक्षित कपडा हो (जस्तो बन्दाना र गलबन्दी) जुन तपाईंको मुख र नाक छोप्न प्रयोग गरिन्छ ।

## तपाईं किन अहिले यो सिफारिस गर्दै हुनुहुन्छ ?

COVID-19 को बारेमा हामीले अझै धेरै कुरा थाहा पाइरहेका छौं । तथापि कुनै लक्षण बिना पनि व्यक्तिले भाइरस फैलाउन सक्छन् र सास फेर्दा, बोल्दा वा खकार्दा निस्कने छिटोबाट COVID-19 एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ भन्ने अझ बढ्दो मात्रामा प्रमाण पाइएको छ । अझै पनि हामीलाई विश्वास छ कि COVID-19 फैलिन नदिन घरमै बस्न र शारीरिक दूरी कायम राख्ने र हात राम्ररी सफा गर्ने बानी नै सबैभन्दा महत्वपूर्ण उपायहरू हुन् ।

भर्मोन्टबासीहरूलाई अनुहार छोप्ने कपडाको प्रयोग गर्न सिफारिस गरेर हामी फैलने क्रमलाई न्यूनीकरण गर्नमा मद्दत गर्ने एक अर्को कार्य थप्दै छौं ।

## अनुहार छोप्ने कपडा कसरी लगाउने:

अनुहार छोप्ने कपडा -

- अनुहारको दुई पट्टि आरामसँग फिट हुनुपर्छ ।
- गाँठो कसेर वा कानमा अल्झाउने राखेर सुरक्षित हुनुपर्छ ।
- कपडाका तह-तह खापेर बनाइएको हुनुपर्छ ।
- कुनै अवरोध बिना सास फेर्न मिल्ने हुनुपर्छ ।
- कुनै क्षति नभई वा आकृतिमा परिवर्तन नआई धुन र मेसिनमा सुकाउन सकिने हुनुपर्छ ।



अनुहार छोप्ने कपडा दिनहुँ हात वा मेशिनले, डिटर्जेन्ट प्रयोग गरेर सफा गर्नुहोस् ।

अनुहार छोप्ने कपडालाई वासिङ मेसिनले धुँदा पर्याप्त हुनुपर्ने हो । प्रयोग गर्नु अघि यो पूर्ण रूपमा सुकेको सुनिश्चित गर्नुहोस् । तपाईंसँग यो एकभन्दा बढी संख्यामा हुनुपर्दछ ताकि तपाईंले धुँदा अर्को फेर्न सक्नुहुन्छ ।

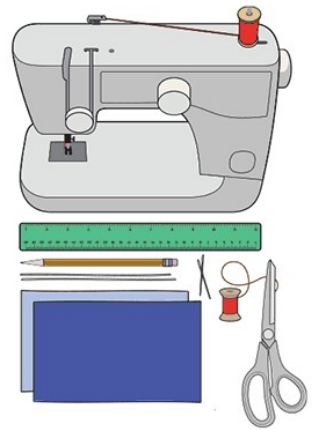
## यसलाई हटाएर राम्रोसँग र सुरक्षित रूपमा राख्नुहोस् ।

- यो हटाउँदा आफ्नो आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस् ।
- यसलाई हटाए पछि तुरुन्तै हात धुनुहोस् ।
- यसलाई अरुले छुन सक्ने ठाउँ वा काउन्टरमाथि वा टेबलमा नराख्नुहोस् ।

## आफ्नै बनाउनुहोस् ।

CDC ले मेसिन वा हातले सिलाउने, टी-शर्ट र केँची प्रयोग गरी नसिलाई बनाउने विधि र बन्दना प्रयोग गरेर नसिलाई तयार पार्ने विधि लगायत विभिन्न तरीका प्रयोग गरी तपाईंको आफ्नै छोप्ने कपडा तयार पार्ने निर्देशनहरू दिएको छ । CDC लिङ्क यहाँ छ: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

थप जानकारी हाम्रो वेबसाइटमा उपलब्ध छ: [www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19)



## Using Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19

**If you need to leave your home, wear a cloth face covering.**

The Health Department recommends that all Vermonters wear cloth face coverings when outside of the home to help slow the spread of COVID-19. This advice is based on new data about how COVID-19 can spread before a person has any symptoms. A mask helps protect others around you if you are infected and don't know it.

A face covering is one more precaution we can take to help slow the spread of COVID-19 – and is **not a substitute for physical distancing and other prevention measures**. You still need to stay at least 6 feet away from people, even when wearing a face covering.

The cloth face coverings recommended are **not** surgical masks or N-95 respirators. These types of masks are critical supplies that must be reserved for our health care workers and first responders. Please make your own face coverings with household items (see more on the back).



Examples of when to wear a face covering	Examples of when you don't need to wear a face covering
Trips to the grocery store, pharmacy, doctor or hospital	Going for a walk in the woods or in your neighborhood. But bring one in case you encounter other people and stop to chat
Essential workers at a grocery store, pharmacy, or other business setting where they cannot maintain at least 6 feet distance between themselves and others	At home, if everyone in the home isn't showing symptoms
At home if you are sick and have other people in the house	Going for a run on the bike path, if it's not too crowded
Home care workers caring for vulnerable populations	Who should never wear a mask: <ul style="list-style-type: none"> <li>• children under the age of 2</li> <li>• anyone who has trouble breathing, or is unconscious</li> <li>• anyone who is unable to remove the mask without assistance</li> </ul>
Riding the bus, taxi, or ride share	
Walking on a busy and crowded street	

## What is a face covering?

A face covering is any well-secured cloth (like a bandana or scarf) that covers your mouth and nose.

## Why are you recommending this now?

There is a lot we are still learning about COVID-19. However, there is increased evidence that people without symptoms may be able to spread the virus, and that droplets produced when breathing, speaking, or clearing your throat may spread COVID-19 from person-to-person. We continue to think staying home and practicing physical distancing and good hand hygiene are the most important ways to stop the spread of COVID-19. By recommending that Vermonters use a face covering, we are adding one more action to help reduce the spread.

## How to wear a cloth face covering:

Cloth face coverings should —

- fit snugly but comfortably against the side of the face.
- be secured with ties or ear loops.
- include multiple layers of fabric.
- allow for breathing without restriction.
- be able to be laundered and machine dried without damage or change to shape.



## Clean cloth face coverings daily, by hand or machine, using detergent.

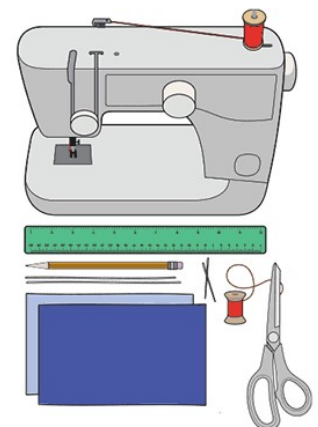
A washing machine should suffice to properly wash a cloth face covering. Make sure it's completely dry before using. You should have a few on hand so you can rotate for washing.

## Remove and store it properly and safely.

- Do not touch your eyes, nose and mouth when removing it.
- Immediately wash your hands after removing it.
- Don't put it where others can touch it or on counter tops or tables.

## Make your own.

CDC has [instructions on making your own coverings](#) in several different methods, including machine or hand-sewn, a no-sew method with a t-shirt and scissors, and a no-sew method with a bandana.



For more information, visit [www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19).